Povara fluturelui

O povestire despre copilul împovărat cu grijile altora

Personajul principal al acestei povestiri, Corina, creşte având convingerea că este perfect normal să pună nevoile altora mai presus de cele care îi aparţin. Cu timpul, ea se simte copleşită de aceste poveri. Bâz, bondarul, o ajută să conştientizeze că nu se va putea bucura de libertatea specifică tinereţii.
Există mulţi copii care prezintă un asemenea comportament. Ei încearcă "să-şi salveze" fie părinţii, fie fraţii sau prietenii. Deşi societatea încurajează grija pentru cei din jur, altruismul, fiecare dintre noi trebuie să ştie să îşi găsească un echilibru şi să recunoască situaţiile care îl depăşesc.
Aceasta este o povestire destinată copiilor care se află în astfel de situaţii. Ea îi învaţă să stabilească un echilibru între egoism şi grija de sine.

Potrivită pentru copii cu vârsta cuprinsă între 4 şi 10 ani

www.jucariieducationale.ro

ISBN 978-606-92867-6-0

Povara fluturelui

Despre împovărarea copilului

Scrisă şi ilustrată de

Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Povara fluturelui

Despre împovărarea copilului

Scrisă şi ilustrată de
Lauren Snailham (Psiholog Clinician)

Notă către Terapeut / Profesor / Părinte

În munca mea cu copiii am realizat cât de importantă este creativitatea şi deschiderea către folosirea unor tehnici noi. Unii copii se străduiesc din răsputeri să îşi exprime sentimentele şi să se dezvăluie. Discutarea unor teme dificile precum divorţul, abuzul sau furia poate fi o adevărată provocare pentru ei.

Într-un asemenea context copilul poate opune rezistenţă, pe plan intern sau pe plan extern (în sala de terapie). Poveştile sunt foarte prietenoase cu copiii. Relatarea lor este comună atât acasă, cât şi la şcoală. Iată de ce poveştile terapeutice sunt atât de eficiente atunci când vine vorba despre construirea tăriei de caracter, despre discutarea unor probleme delicate şi despre găsirea unor modalităţi eficiente de a face faţă problemelor. Mai mult, ele reduc reticenţa copilului, de vreme ce atenţia glisează de la copil la personaj.
Acest lucru este posibil prin utilizarea unor diverse personaje, metafore, simboluri, toate fiind parte integrantă a lumii imaginare a copilului.

Un alt mare avantaj al acestui tip de poveşti este faptul că ele pot fi întrebuinţate de un număr mare de oameni: terapeuţi, asistenţi sociali, părinţi sau profesori/învăţători. Fie că este vorba de analizarea unei probleme cu care se confruntă copilul-pacient, fie că este vorba de conştientizarea problemei de către copil, emoţiile trezite şi resursele necesare pentru a face faţă situaţiilor în discuţie pot fi generate de astfel de povestiri.

Îndrumări pentru folosirea poveştilor terapeutice
Este de preferat ca povestirea să fie relatată în întregime, înaintea întreprinderii unei discuţii sau interpretări. În cazul în care copilul intervine cu o întrebare, trebuie să fie ascultat şi explorat ceea ce îl preocupă. Mai mult, este de preferat să i se pună şi lui aceeaşi întrebare. Este o modalitate eficace de verificare a modului în care este înțeleasă istorisirea.

În cazul unui copil cu tulburări de atenţie sau a unuia hiperactiv aş recomanda o citire în prealabil a povestirii. Apoi, în timpul şedinţei, ar trebui folosite o sumedenie de activităţi şi expresii menite să atragă atenţia şi să trezească interesul copilului.
Uneori copiii preferă să nu discute despre ceea ce tocmai a fost citit. Este deosebit de important să le fie respectată această nevoie de a trece la o altă preocupare dorită.

Cu toate acestea, este de reţinut faptul că, de obicei, impactul este la nivel de subconştient. Chiar dacă nu vorbesc despre poveste, ei îi procesează conţinutul şi temele la un nivel mai profund. Dar, scopul poate fi oricând atins într-un moment mult mai prielnic.
Pe de altă parte, dacă copilul este nerăbdător să discute despre cele citite, este indicată utilizarea unor tehnici prin care să îşi poată exprima experienţa avută în urma contactului cu povestirea.

Tehnici de întrebuinţat după citirea povestirii terapeutice

- discuţii despre povestire;
Copilul poate fi întrebat ce părere are despre povestea în cauză şi dacă sunt anumite pasaje pe care ar dori să le discute. Dacă lucraţi cu un singur copil, ar fi foarte util să luaţi în considerare câte o parte a textului, una în care personajul îşi exprimă sentimentele şi să cereţi copilului să îşi expună gândurile sau sentimentele referitor la acel fragment. Aţi putea chiar să îl provocaţi la o discuţie despre o experienţă similară pe care s-ar fi putut să o aibă. Discuția şi întrebarea trebuie adaptate vârstei pacientului.

-desene;
Încurajaţi copilul să realizeze un desen despre o anumită parte a povestirii care i-a plăcut, displăcut sau pe care doar şi-o aminteşte. Acesta poate fi analizat, discutat după aceea.

-tabele;
O tehnică pe care am găsit-o foarte utilă este întocmirea unor tabele împreună cu pacientul. Este o tehnică aplicabilă tuturor povestirilor. Tabelul poate fi intitulat „Tabel pentru a te simţi mai bine" sau după bunul plac al copilului. În tabele sunt trecute tehnici de a face faţă problemei analizate, unele găsite în povestire. De exemplu: „Când sunt trist, furios, fricos, îngrijorat, pot....vorbi cu cineva, îmbrăţişa perna, cere o îmbrăţişare, executa sărituri tip „stea", desena o imagine etc.". Tabelul poate fi decorat după bunul plac al copilului respectiv. Este o lucrare pe care o va lua cu el acasă, pentru a-i fi de ajutor în alte momente grele.

-cupa grijilor sau cutia sentimentelor.
Lutul poate să fie extrem de folositor atunci când pacientul este un copil. Poate fi întrebuinţat pentru reproducerea unui personaj din poveste, a unei cupe a grijilor sau a orice altceva ce îi pare copilului ca fiind important. Deoarece are proprietatea de a se usca, lutul poate fi pictat în timpul următoarelor sesiuni şi apoi luat acasă. Cutia sentimentelor este şi ea foarte utilă deoarece copilul o decorează după bunul său plac, după care îndeasă în ea bucăţi de hârtie pe care scrie sau desenează reprezentări ale

sentimentelor negative pe care le are.

Folosirea povestirilor terapeutice într-o clasă sau într-un grup
În cazul unei clase de elevi, trebuie avut în vedere faptul că anumiţi copii pot fi sensibili la temele expuse. În acest caz, vă sfătuiesc să menţineţi expunerea la un nivel cât mai general cu putinţă. Dacă şi aşa un elev manifestă o reacţie emoţională prea intensă, oferiţi-i suport afectiv şi monitorizaţi-l. Toţi copiii trebuie supravegheaţi şi sprijiniţi psihic şi sufleteşte. În cazul în care unul dintre copii pare afectat de mesajul poveştii sau de discuţia din timpul sesiunii de terapie, atunci trebuie să discutaţi cu el într-o altă şedinţă, dar individuală. Dacă vă îngrijorează felul în care reacţionează, atunci este indicat să discutaţi cu cei care îl au în grijă.

Concluzie
Eu am folosit aceste povestiri în munca mea de psiholog şi s-au dovedit foarte utile în a rezolva unele probleme dificile într-o manieră foarte delicată şi prietenoasă. Sunt foarte entuziasmată să vi le împărtăşesc şi sper să vă fie la fel de folositoare!
Lectură plăcută!

Despre autoare

Lauren Snailham este Psiholog Clinician.
(practică privată)

Ea lucrează cu adolescenți,copii
şi adulți care se confruntă cu o serie
de provocări psihologice.

Mulțumiri

Deosebite mulțumiri tuturor celor care au ajutat la întocmirea acestei lucrări.
Nepoților mei, Dylan si Bradley, care au fost mereu nerebdători să asculte aceste povestiri şi să îşi spună părerea. Entuziasmul şi interesul vostru au fost pline de satisfacții.
Soțului meu David pentru tot sprijinul acordat cu acest proiect.
Mamei mele, Delyce, pentru încurajare, suport şi munca grea depusă: Nu ai renunțat niciodată!
Şi la final, dar nu în ultimul rând, copiilor cu care am lucrat. Voi ați fost cei care m-ați inspirat şi m-ați ghidat în căutarea unor mijloace inventive prin care să vă vindec.
Voi toți sunteți foarte speciali.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
SNAILHAM, LAUREN
Povara fluturelui / Lauren Snailham ; trad.: Alexandra Gorea,Roxana Moldovan. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2011
ISBN 978-606-92867-6-0

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851 - 053.2 : 821.11 - 93-34 = 135.1
159.9

Copyright©Asociația Alternativă Socială şi Capital Uman 2011
Toate drepturile rezervate
Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului fără acordul prealabil, în scris, al Asociației Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.
Traducerea în limba română cu permisiunea în scris a autoarei Lauren Snailham

www.jucariieducationale.ro
0721.54.22.76
e-mail : contact@jucariieducationale.ro
www.ascu.ro

ISBN : 978-606-92867-6-0

Era odată o fetiță fluture
pe care o chema Corina.

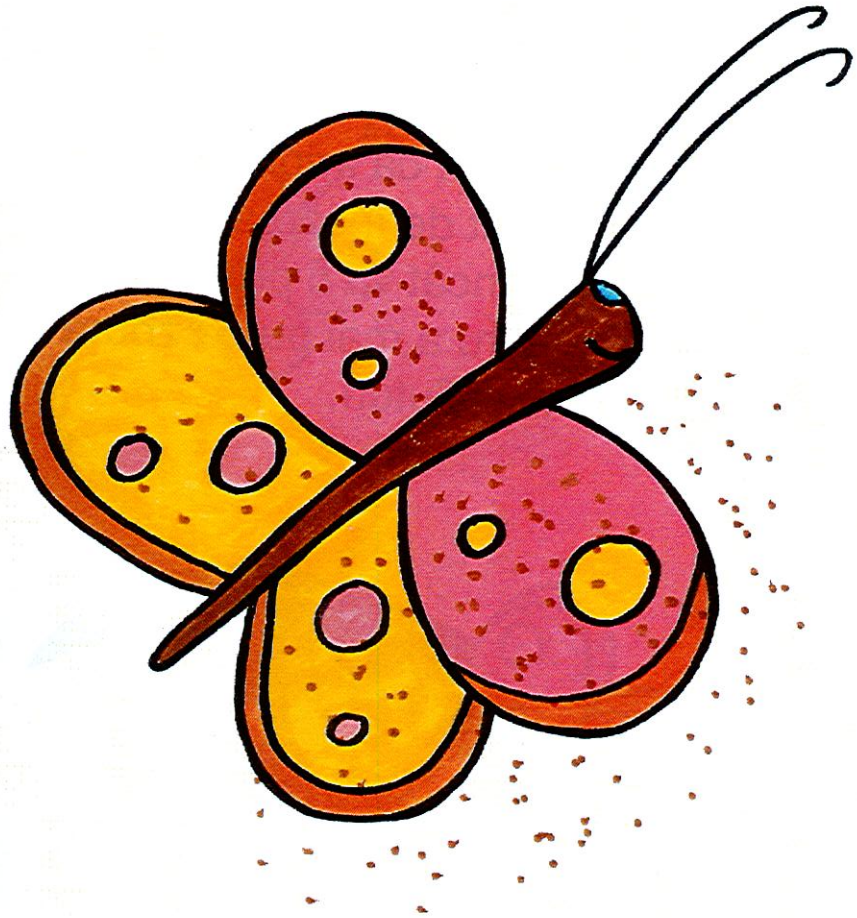
Corina era foarte frumosă.
Ea avea aripile viu colorate.

Fetița fluture avea mulți prieteni şi
era vestită în toată pădurea
pentru felul ei de a fi.

Ori de câte ori vreunul dintre
fluturi transporta o cantitate mare de polen,
el ştia că fetița fluture
o va prelua pe aripile ei şi
o va căra în locul lui.

La început Corina a fost foarte bucuroasă
să îi ajute pe toți ceilalți fluturi.
Pentru că transporta polenul în locul lor,
ea se simțea utilă şi
importantă pentru ei.

Dar, cu timpul, Corina a început
să obosească, iar
aripile o dureau.



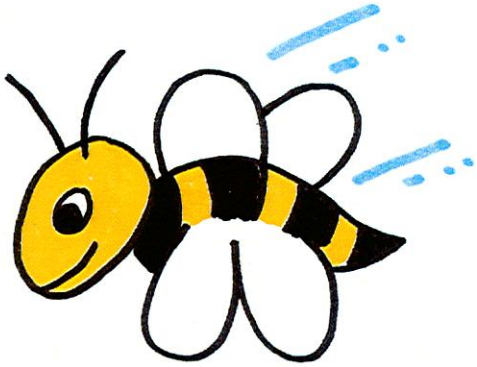
Ea şi-a dat seama că aripile
îi vor deveni atât de încărcate cu
povara altora, încât va fi prea
extenuată pentru a mai putea zbura
alături de ceilalți fluturi.

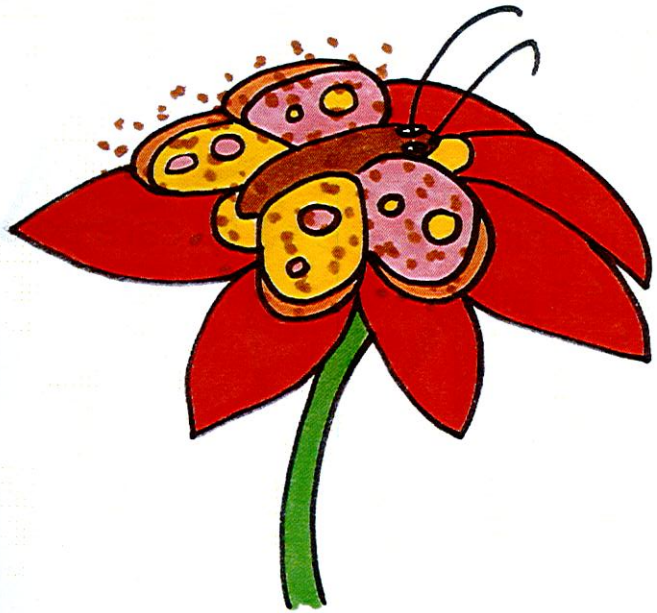
Corina nu căra doar polenul
fluturilor mai mici, ea îl căra
şi pe cel al unora dintre fluturii cei mari.

Dintotdeauna a vrut să îşi ajute
prietenii şi familia.
Se simțea foarte prost când nu putea.

Într-o zi, în timp ce Corina
se odihnea pe o floare,
un bondar mare pe nume Bâz
trecu în zbor.

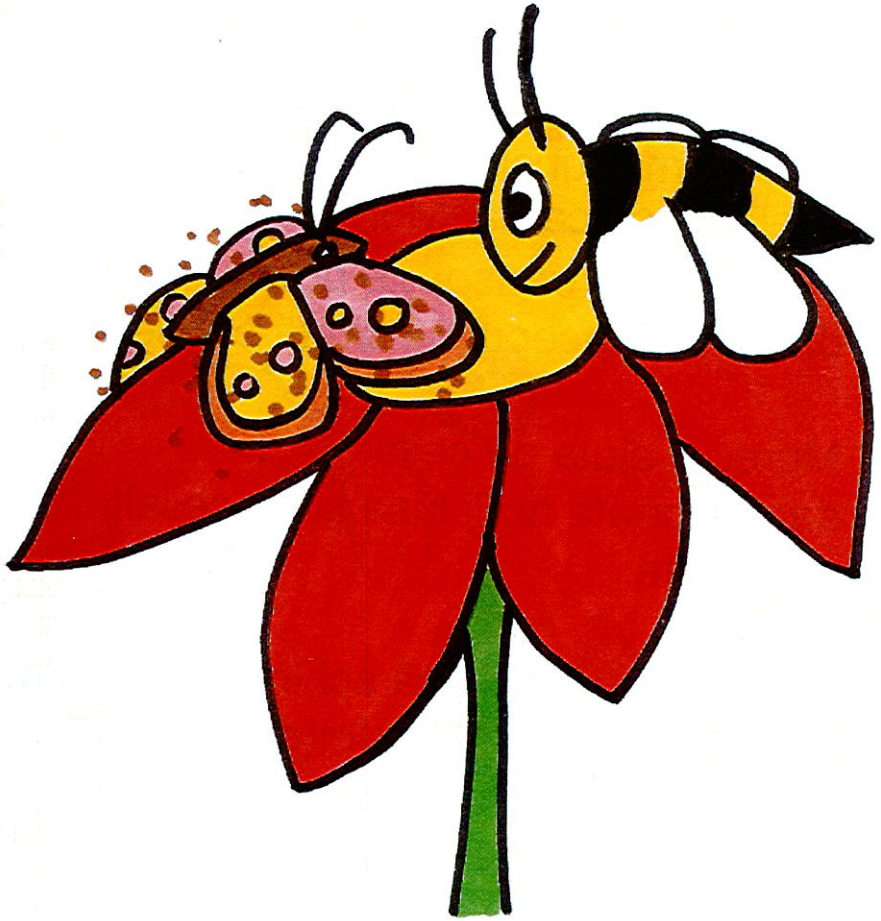
El a observat-o stând acolo
singură şi a coborât
ca să vorbească cu ea.





Bâz a întrebat-o de ce nu zbura
alături de ceilalți fluturi şi de ce aripile ei
erau atât de împovărate cu polen.

Corina i-a răspus că
nu îi făcea plăcere să îi vadă
pe ceilalți fluturi chinuindu-se să îşi care polenul
și că îi place să îi ajute.



Bâz i-a mărturisit fetiței fluture că
şi el fusese ca ea. Mereu le ajuta pe
albine să îşi transporte polenul
dar şi el a început să simtă oboseala.

Mereu îi ajuta pe ceilalți,
dar niciodată nu îi lăsa şi pe ceilalți
să îl ajute.

De aceea, a decis să schimbe lucrurile.
Îi ajuta doar dacă se simțea în stare,
iar atunci când nu vroia,
le spunea pur şi simplu.

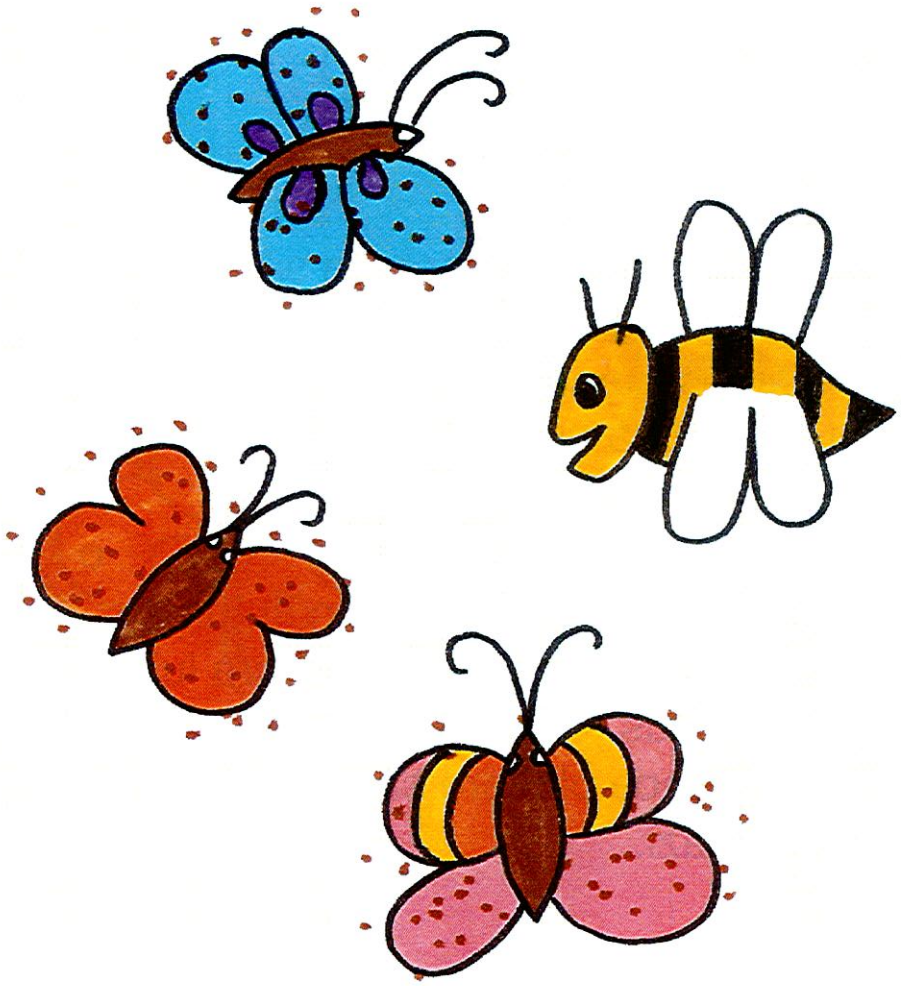
Bâz i-a explicat Corinei că ar fi bine pentru
ceilalți fluturi să învețe să
își care propria povară.
Astfel vor deveni mai puternici.

Bondarul a menționat că
în cazul în care povara era prea grea,
unul dintre fluturii mai mari ar putea ajuta
deoarece aripile lor erau mult mai mari
şi mai puternice.

Bâz i-a explicat Corinei că
ajutându-i pe ceilalți dădea dovadă de
amabilitate, dar trebuia să îşi amintească
că nu îi putea ajuta
pe toți fluturii în acelaşi timp.

Era de datoria fluturilor mai mari
să îi ajute pe cei mici şi nu invers.

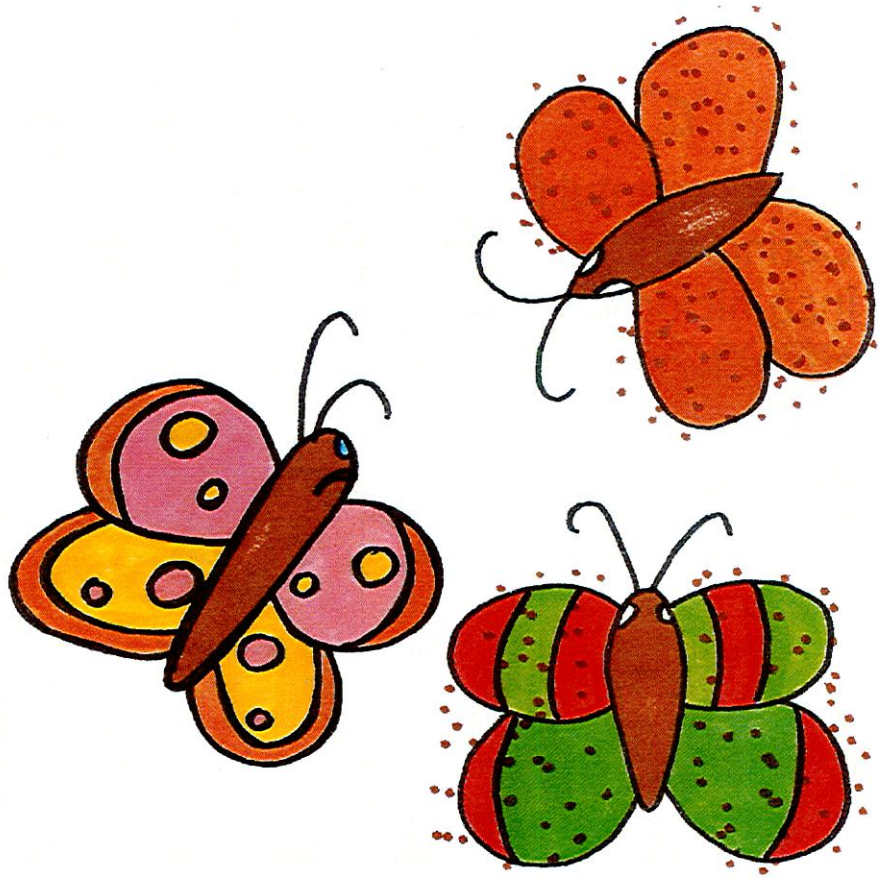
I-a mai spus că ea era un fluture tânăr care
avea nevoie de distracție.



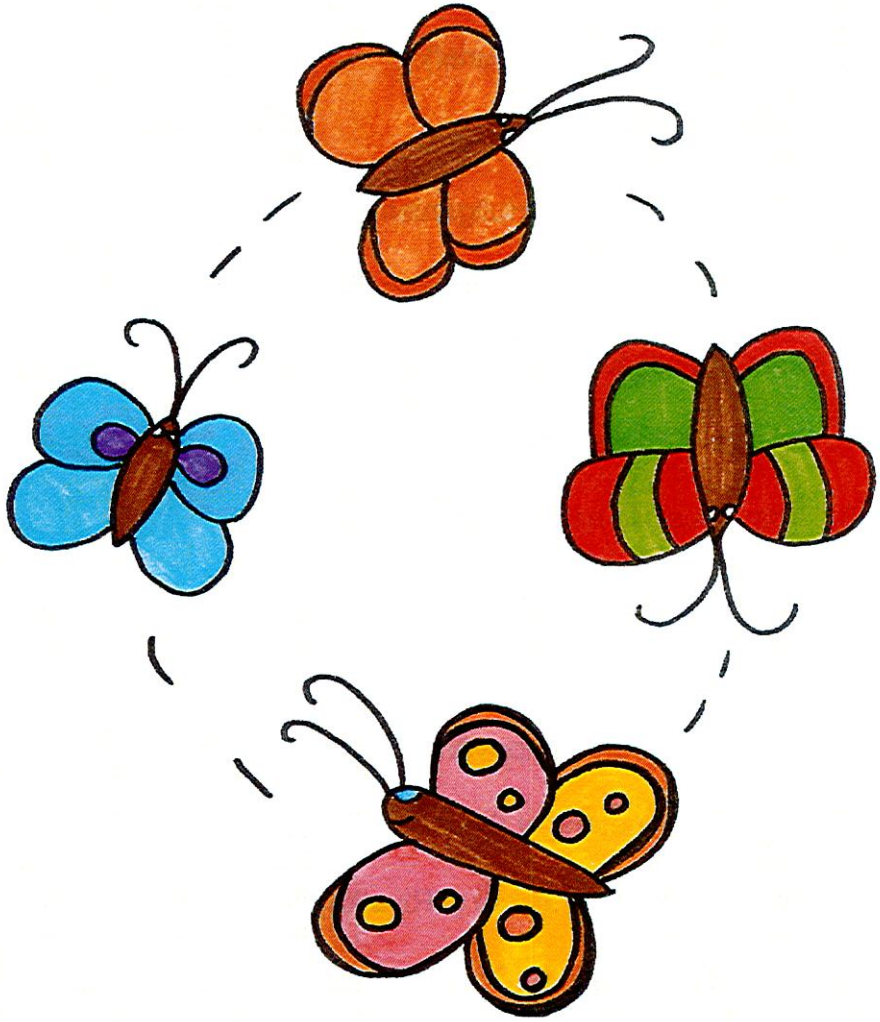
Corina a decis că trebuia să schimbe
felul ei de a fi.
A rămas amabilă şi grijulie, dar
a învățat că nu îi putea
ajuta pe toți în acelaşi timp.

De aceea, atunci când un fluture
a încercat să îi dea din povara lui,
ea i-a spus:
- Mi-ar face plăcere să te ajut, dar nu
pot astăzi.

La început s-a simțit foarte prost
şi uneori vroia chiar să se răzgândească.
Dar îşi reamintea că fiecare fluture
trebuia să care o povară la un moment dat şi
că acel lucru făcea parte din procesul de
maturizare.



Din momentul respectiv,
Corina ajuta doar dacă putea,
însă niciodată nu şi-a mai obosit aripile
cu prea multe poveri.
De aceea, ea avea timp să zboare şi
să se distreze, aşa cum trebuia
să facă orice fluturaş.



Din aceeaşi colecţie:

1. Poate că sunt un curcubeu (Sentimente)
2. Furia (Managementul furiei)
3. Cupa cu nelinişti (Anxietate)
4. Gaşca de maimuţe (Huliganism)
5. Păsări curajoase (Abuz şi Dezvăluiri)
6. Ceva înfricoşător s-a întâmplat (Traumă)
7. Cele trei rățuşte confuze (Divorț)
8. Nufărul luat de ape (Moarte/Pierdere)
9. Purcica Norica (Huliganism)
10. Secretul (Alcoolism în familie)
11. Povara fluturelui (Împovărarea copilului)
12. Rapida şi prietenii ei (Hiperactivitate)
13. Stratul cu flori (Frați noi şi Rivalități)
14. Veverel şi ghindele (Cinste şi Încredere)
15. Familia mea (Familii vitrege)
16. George, ursul grizzly (Separare temporară de un părinte)